



CON  
SIENTE  
MENTE



# Herramientas de Trabajo

ENCUESTA AUTOCUIDADO

# ENCUESTA DE AUTOCUIDADO

Elije el rango más apropiado:

- 1 = nunca lo había pensado
- 2 = nunca
- 3 = raramente
- 4 = ocasionalmente
- 5 = frecuentemente

## AUTOCUIDADO FÍSICO

- Comer regularmente (desayuno, almuerzo y cena)
- Comer sanamente
- Ejercitar en forma consistente
- Tener chequeos médicos para prevención
- Tener cuidado médico cuando sea necesario
- No ir al trabajo si se está enfermo/a
- Bailar, nadar, correr (actividad física agradable)
- Dormir lo necesario
- Tomar vacaciones
- Pasar tiempo lejos del teléfono
- Otros .....

## AUTOCUIDADO PSICOLÓGICO

- Tener tiempo para la reflexión
- Tener apoyo psicológico si lo necesito
- Escribir un diario
- Leer acerca de temas que no son exclusivos de mi área laboral
- Participar en actividades donde no eres experto/a ni estás a cargo
- Estar consciente de experiencia interna (sentimientos, pensamientos, etc.)
- Comunicar a personas significativas tus necesidades y deseos
- Recibir de los otros
- Aprender a decir "no" a más responsabilidades
- Aprender a manejar el estrés en la vida personal / laboral
- Otros .....



“Dar el ejemplo no es la principal manera de influir sobre los demás, es la única.”

ALBERT EINSTEIN



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

